

229. PROGRAMA DE CONTROLE DO STRESS PARA ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Carla de Oliveira¹; Neide A M Domingos²

¹Acadêmica de Enfermagem da FAMERP; ²Docente do Departamento de Psiquiatria e Psicologia Médica da FAMERP

Financiamento: PIBIC - CNPQ/FAMERP

Introdução: durante os séculos XVII, XVIII e XIX as principais causas de morte eram as doenças infecto-parasitárias. Com o avanço da ciência, tecnologia e educação houve mudança nos padrões de morbi-mortalidade e como consequência, aumento na expectativa de vida e as causas de morte passaram de doenças infecciosas para doenças associadas a estilo de vida e comportamento. Prevenção pode ser definida como um esforço para modificar comportamento de risco antes de a doença aparecer. A rede pública de saúde foca a atenção mais em problemas de ordem física, no entanto, a promoção de saúde deve considerar o indivíduo na sua totalidade, incluindo desde aspectos nutricionais, moradia, prática de esportes e lazer até habilidades de relacionamento para o bom desenvolvimento físico, emocional e social e controle do estresse. Até pouco tempo não havia estudos sobre stress infantil, mas muitas pesquisas têm comprovado a presença de stress em crianças e adolescentes. Durante o próprio desenvolvimento muitas transformações ocorrem e podem interferir no comportamento e ser fonte de stress. Os sintomas mais frequentes do stress infantil são nervosismo, agitação, ansiedade, pesadelos e as características são semelhantes ao do adulto. O stress excessivo pode afetar o rendimento escolar influenciando na memória, concentração, auto-estima e no relacionamento com colegas. Medidas para um enfrentamento adequado são necessárias para que o desenvolvimento ocorra de forma natural e proporcione um futuro mais tranquilo. Objetivos: avaliar programa de controle de stress para prevenir problemas emocionais e comportamentais. Avaliar stress. Avaliar problemas de comportamento. Materiais/Procedimentos: o programa será realizado em nove sessões, de duas horas cada, uma vez por semana, cujo horário será definido posteriormente de acordo com a disponibilidade dos alunos e do pesquisador. Resultados esperados: espera-se que as estratégias implementadas (programa de controle de stress) produzam um efeito positivo, isto é, que os alunos consigam enfrentar as dificuldades utilizando técnicas mais eficientes e adequadas, diminuindo os efeitos prejudiciais do stress e propiciando melhor qualidade de vida.